

Sposoby na świąteczne przejedzenie

Data dodania: 2008-03-25 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/sposoby-na-swiateczne-przejedzenie>

Śledź, jajka, sałatki, wędliny, pieczenie i ciasta - kolejna wyliczanka? Niewątpliwie, to tylko mała część potraw, które zmieszane podczas świątecznych posiłków teraz nie dają nam spokoju. Jak zmniejszyć skutki świątecznego przejedzenia?

Świąteczna mieszanka wybuchowa, którą zaserwowaliśmy naszym brzuchom w okresie świątecznym, teraz objawia się ich bólem, zgagą, mdłościami. Ogólnie mówiąc typowe staropolskie przejedzenie. Zatem, by nie dolewać oliwy do ognia, poprzez dalsze podjadanie świątecznych potraw, teraz musimy zacisnąć zęby i stanowczo powiedzieć NIE!

Zacznijmy od gorącej aromatycznej kąpieli, która pomoże rozkurczyć napięte mięśnie brzucha. Następnie pamiętajmy o butelce niegazowanej wody mineralnej, którą powinniśmy mieć cały czas przy sobie. Poza zwykłą wodą, należy pamiętać o różnego rodzaju ziółkach. Mięta, napar z rumianku i dzikiej róży, czy mniej znane wywary z kopru włoskiego lub siemienia lnianego, które świetnie koją śluzówkę żołądka i na pewno pomogą w poświątecznej kuracji. Również wypicie jogurtu, pełnego aktywnych bakterii, pomoże cierpiącemu brzuchowi.

Sama dieta to połowa sukcesu w szybkim powrocie do formy, pamiętajmy więc o intensywnych spacerach. Niech nie zraża nas brak wiosennej aury za oknami, a odśnieżanie to niewątpliwie idealny sposób na spalanie kalorii.